



令和3年 11月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校 中学校		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品				
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			626	坂部小	
	しんじゅだんご	もちこめ こめ パンこ でんぶん さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう	24.4		
	こまつなともやしのサラダ	さとう ごま	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す わふうだし	801		
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	キャベツ にんじん たけのこ しょうが にんにく しいたけ	酒 ちゅうかスープ しお しょうゆ こしょう	30.5		
2 (月)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			638	細江小	
	チーズオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご チーズ		す しお	29.6		
	アーモンドサラダ	アーモンド		キャベツ きゅうり こまつな にんじん	しお こしょう ドレッシング	829		
	コールスローサラダ					36.9		
3 (木)	ポークピーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ ワイン ソース トマトピューレ こしょう しお スープストック		細江小	
	～日本＆世界の味めぐり給食の日(オーストラリア)～ オーストラリアは静岡県内で姉妹都市、友好都市数4位の国です。オーストラリアにちなんだ料理を取り入れました。							
	しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう		ココア	661		
	フィッシュアンドチップス	じゃがいも でんぶん あぶら	ホキ		しお こしょう	26.3		
4 (金)	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ		きゅうり にんじん とうもろこし	しお こしょう マヨネーズ	790	川崎小	
	まめとベーコンのスープ	オリーブオイル	ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく	コンソメ ワイン しお こしょう がらスープ	31.0		
	ぶどう			ぶどう				
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			697		
5 (月)	ハンバーグオニオンソース	ラード でんぶん さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん しお	32.2	川崎小	
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	しお	876		
	いりどうふ	さとう あぶら	とりにく とうふ なたと たまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし	38.9		
	～11月8日はいい歯の日です～ かみごたえのある食材を取り入れました。かむことを意識しながら食事をしましょう。							
6 (月)	ごはん かつおごまふりかけ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ ちゃ	しょうゆ しお	647	川崎小	
	いわしのごまみそに	さとう ごま でんぶん	いわし みそ		しお す	28.4		
	くきわかめのきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし とうがらし	782		
	きのこのたまごとじる	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぶかねぎ えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	33.2		
7 (火)	りんごヨーグルト	さとう クリーム	だっしふんにゅう かんてん	りんご			川崎小	
	～ふるさと給食の日 チャーフィンランチ～ 牧之原市で作られたお茶や小松菜を使って「小松菜パン」や「お茶デザート」を作りました。							
	こまつなパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう	こまつな		677		
	トマトグラタン	ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ さとう	おから	たまねぎ トマト にんじん にんにく りんご	しお トマトピューレ しょうゆ	22.6		
8 (水)	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	897	川崎小	
	さつまいもシチュー	さつまいも あぶら	ベーコン とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ	ベシャメルソース スープストック しお こしょう がらスープ	28.9		
	おちゃデザート	さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	ちゃ				
	～中央小学校のリクエスト献立～ キムチチャーハンやからあげなど人気のあるメニューを取り入れた献立を考えてくれました。							
9 (木)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ なら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ	654	川崎小	
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	にんにく しょうが	酒 しお こしょう	26.6		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	801		
	ワンタンスープ	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ がらスープ 酒 しお ちゅうかスープ こしょう	31.5		
10 (金)	さつまいもパン ぎゅうにゅう	パン さつまいも マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			604	川崎小	
	しろみぎかなのきのこソースかけ	でんぶん あぶら さとう	かれない	たまねぎ トマト しめじ えのきたけ エリンギ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ	25.6		
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	810		
	やさいとにくだんごのスープ	でんぶん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しお しょうゆ スープストック 酒 こしょう がらスープ	32.8		
11 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			649	川崎小	
	チヂミ	こむぎこ こめこ でんぶん グラニューとう あぶら	いか たこ	キャベツ なら	しお かつおだし こんぶだし	25.8		
	ビーフンいりやさいソテー	ビーフン あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ビーマン エリンギ	コンソメ しょうゆ しお こしょう	800		
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく しいたけ	しょうゆ オイスターソース 酒 トウバンジャン ちゅうかスープ	30.5		
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			706	川崎小	
	だいずとにぼしのあげに	でんぶん ごま さとう あぶら	だいず にぼし		しょうゆ	26.4		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	871		
	イタリアンドレッシング			たまねぎ にんじん セロリー しめじ エリンギ まいたけ トマト しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう カレールウ ソース ワイン スープストック チャツネ がらスープ	31.2		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。





令和3年 11月 学校給食献立表 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)			
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料					
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品						
(火)	16 ミルクパン ギゆうにゆう とりにくのタルタルソースやき	パン マーガリン さとう	ギゆうにゆう だっしふんにゆう とりにく	パセリ	タルタルソース(たまごなし)	679 29.7				
	ひじきサラダ わふうドレッシング	さとう	ひじき	きゅうり とうもろこし にんじん えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	884 36.8				
	ミネストローネスープ	じゃがいも さとう	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう がらスープ					
	ラフランス			ラフランス						
	(水)	17 ごはん ギゆうにゆう さんまのかばやき ゆかりあえ みそおでん	こめ でんぶん さとう あぶら ごま さとう じゃがいも さとう	ギゆうにゆう さんま ごま さとう とりにく さつまあげ こんぶ あつあげ みそ	しょうが きゅうり キャベツ あかしそ だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 しお うめず しょうゆ みりん わふうだし がらスープ		695 24.7 872 29.6		
18 こくとうパン ギゆうにゆう ベーコンたまごやき マカロニソテー とうにゆういりポタージュ		パン こくとう でんぶん さとう あぶら マカロニ あぶら あぶら クリーム	ギゆうにゆう たまご ベーコン ベーコン チーズ とうにゆう ギゆうにゆう	しょうゆ たまねぎ ピーマン にんにく エリンギ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ かつおだし にぼしだし しお ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう ベジカルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	627 26.0 819 32.6	勝間田小			
		19 ごはん ギゆうにゆう あげぎょうざのあまずあんかけ もやしサラダ はくさいのうまに	こめ でんぶん ごまあぶら こむぎ さとう あぶら さとう ごまあぶら マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	ギゆうにゆう ぶたにく ぶたにく うずらたまご あつあげ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが もやし こまつな にんじん はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう す しょうゆ す しお とうがらし オイスターソース ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう		674 23.0 858 27.7		細江小
			22 ごはん ギゆうにゆう とうふステーキにくみそあんかけ さつまいもサラダ マヨネーズ さわにわん おこめのデザート	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも さとう こめこ みずあめ	ギゆうにゆう とうにゆう とりにく みそ ぶたにく ギゆうにゆう たまご	しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ ごぼう はねぎ えのきたけ		みりん 酒 しょうゆ トウバンジャン しお こしょう マヨネーズ しょうゆ 酒 しお こしょう かつおだし こんぶだし		
～ 行事食 いい日本食(和食)の日 ～ 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、和食の日です。出汁を感じられるメニューを考えました。										
(水)	24 なめし ギゆうにゆう さばのカレーじょうゆやき れんこんサラダ かきたまじる	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう あぶら でんぶん		ギゆうにゆう かつおぶし さば たまご とうふ たまご	ひろしまな きょうな だいこんば れんこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しいたけ	しお しょうゆ カレー しょうゆ みりん す しお かつおだし しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	640 27.3 787 32.3			
	25 アップルパン ギゆうにゆう キャベツいりメンチカツ くきわかめサラダ わふうドレッシング かぶのクリームスープ	パン さとう でんぶん パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま あぶら	ギゆうにゆう ぶたにく くきわかめ ベーコン ギゆうにゆう	りんご キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	ドレッシング しお こしょう ホワイトルーフ スープストック しお こしょう がらスープ ワイン	662 25.8 889 33.6				
		26 むぎごはん ギゆうにゆう ぶたにくのキムチいため きりぼしだいこんのナムル さつまじる みかん	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	ギゆうにゆう ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ にら キムチ きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう だいこん にんじん はねぎ こんにゃく えのきたけ	しお こしょう しょうゆ 酒 みりん ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ にぼしだし さばだし			675 29.8 822 34.9	
			～ ふるさと給食の日 よし吉ランチ ～ 吉田漁港で水揚げされたしらすを使った献立です。							
(月)	29 ごはん さけふりかけ ギゆうにゆう しらすいりあつやきたまご かふうあえ だいにんとさといものそぼろに		こめ でんぶん さとう あぶら さとう でんぶん あぶら マロニー さとう ごまあぶら さといも さとう でんぶん	ギゆうにゆう さけ のり こんぶ たまご しらすぼし とりにく あつあげ さつまあげ	ちや ほうれんそう きゅうり にんじん だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく	しお かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお しょうゆ す しお しょうゆ 酒 みりん がらスープ わふうだし	630 24.4 781 28.8			
	30 ソフトめん ギゆうにゆう ビーンズソース キャラメルポテト かいそうサラダ あおじそドレッシング	ソフトめん さとう あぶら さつまいも バター あぶら グラニューとう	ギゆうにゆう ぶたにく だいず チーズ かいそう	たまねぎ にんじん セロリー トマト グリーンピース しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	ハヤシルウ デミグラスソース しお ベジカルソース ケチャップ がらスープ トマトピューレ ソース こしょう ワイン ドレッシング	702 26.1 854 31.6	(火)			

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

…小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。

★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★

